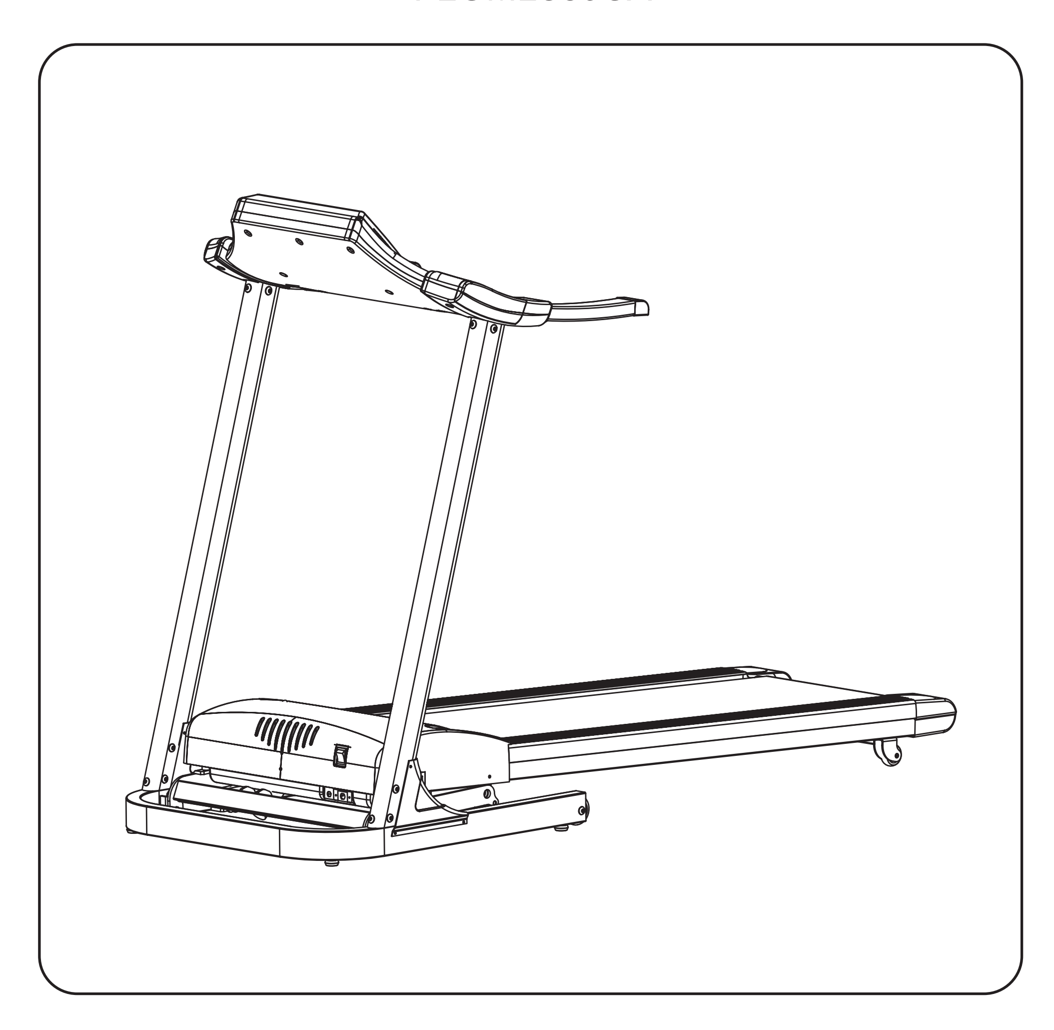


Bedienungsanleitung

Laufband
Runner Pro

"FLOM1530CA"





LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Fitnessgerätes der Marke STAMM – BODYFIT beglückwünschen.

Ihre Wahl war richtig, denn STAMM – BODYFIT Produkte sind qualitätsgeprüft und entsprechen den derzeit gültigen Normen. Sie verfügen somit über einen hohen Qualitätsstandard.

Für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken wir uns bei Ihnen.

Das Thema Gesundheit und Wellness wandelt sich immer mehr von einer Modewelle zum ständigen bewussten Umgang des Menschen mit seinem Körper.

Mit dem Kauf Ihres Fitnessgerätes haben Sie dazu einen wichtigen Schritt bereits getan.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Trainieren!

WIR LASSEN SIE NICHT ALLEIN!

Sollten Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, schicken Sie es nicht gleich zurück – rufen Sie uns an! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.
Unser Serviceteam steht Ihnen gerne zur Verfügung.

STAMM Sport & Freizeit GmbH

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-77**
E-Mail:	**service@stamm-online.de**
Internet:	**www.stamm-online.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH** **An der Nordhelle 19** **51645 Gummersbach /Germany**

HINWEIS:

Bitte bewahren Sie die Aufbau-/Bedienungsanleitung, Ihren Kaufbeleg und die Transportverpackung während der Gewährleistungspflicht auf. Retourensendungen können wir nur nach Freigabe durch unseren Service in Originalverpackung mit Beilage von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und Original/Kopie des Kaufbeleges anerkennen.

INHALTSVERZEICHNIS

ZEICHENERKLÄRUNGEN



Achtung! Bitte diese Warnhinweise genau beachten!



Hier gibt es nützliche Tipps und Hinweise.



ACHTUNG: Vor Benutzung Gebrauchsanleitung lesen

SICHERHEITSHINWEISE

Der Anwendungsbereich dieses Gerätes ist der Heimbereich.

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Trainingsgerät um ein Gerät für den Heimbereich handelt und nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit des Gerätes (EG-Richtlinie 89/EWG).

Das Fitnessgerät ist nicht als Spielgerät geeignet und muss bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kleinkinder gelagert werden. Kleinkinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Gerätes befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen. Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene oder Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt. Es ist sicherzustellen, dass jeder Benutzer mit der Bedienung und Handhabung des Gerätes vertraut ist oder beaufsichtigt wird. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollen sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Fitnessgerät nicht gebaut ist. Entfernen Sie den Magneten von Ihrem Laufband und verwahren Sie Ihn für Kinder unerreichbar auf.
Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass das Gerät kein Spielzeug ist.

Um einer Gesundheitsschädigung vorzubeugen oder bestehende Risiken zu minimieren, kontaktieren Sie vor Beginn Ihres Fitnesstrainings Ihren Arzt, um einen allgemeinen Fitnesscheck durchzuführen.
Besondere Beeinträchtigungen, wie z.B. Tragen eines Herzschrittmachers, Schwangerschaft, Orthopädische Beschwerden, Einnahme von Medikamenten etc. müssen mit dem Arzt abgestimmt sein.
Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden, Schäden/Verletzungen hervorrufen oder zum Tode führen!

Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie sich schwach oder schwindelig fühlen, Brechreiz bekommen, Brustschmerzen verspüren oder wenn Herzklopfen oder andere Symptome auftreten.
Ziehen Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt zu Rate.

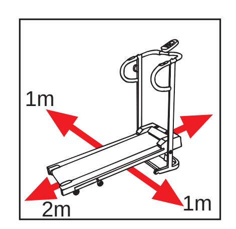
Hohe Temperaturschwankungen, hohe Feuchtigkeit und Wassereinfluss können die Lebensdauer Ihres Fitnessgerätes, insbesondere der Elektronikteile, beeinträchtigen oder zerstören.
Das Gerät ist für eine Benutzung im Freien nicht geeignet.

Um bestmögliche Trainingsresultate zu erzielen und Verletzungen vorzubeugen, planen Sie unbedingt vor Trainingsbeginn eine Aufwärmphase und nach dem Training eine Entspannungsphase in Ihr Training ein. Entsprechende Übungen finden Sie unter Punkt „Trainingsablauf“.

Tragen Sie beim Training komfortable, jedoch nicht zu lose Kleidung um ein „Hängen bleiben“ zu verhindern
Trainieren Sie immer mit geeignetem Schuhwerk wie z.B. Turnschuhen, jedoch nie barfuß.



Überzeugen Sie sich vor Beginn Ihres Trainings vom sicheren Stand Ihres Fitnessgerätes, das Gerät muss auf einer festen, ebenen und rutschfesten Oberfläche stehen. Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.



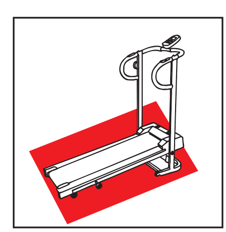
Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren mit Ihrem Fitnessgerät genügend Bewegungsfreiraum haben und keine Hebel, Einstellmechanismen, Einrichtungsgegenstände oder Personen insbesondere Kleinkinder in den Bewegungsbereich ragen oder befinden und so das Training beeinflusst wird oder Verletzungen hervorgerufen werden können. Wir empfehlen einen Sicherheitsabstand von 1x2 m (BxL) um das Gerät.

Hinterlassen oder lagern Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann.

Verwendungszweck: Das Gerät ist ausschließlich zu Trainingszwecken wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben zu benutzen. Das Fitnessgerät ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.

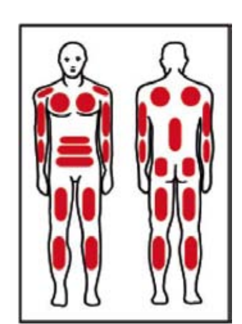


Bevor Sie das Fitnessgerät in Betrieb nehmen, beachten Sie bitte folgende Punkte:
Das Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Bereich ausgelegt und ist für gewerbliche Einsätze nicht geeignet. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung möglichst griffbereit in der Nähe des Gerätes auf, diese wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.



Trotz sorgfältiger Qualitätskontrolle kann es vorkommen, dass in seltenen Fällen Antriebsstaub von beweglichen Teilen herabfällt. Um zu vermeiden, dass Ihnen Schäden an Teppich- oder Fußboden entstehen, muss das Gerät vor Beginn des Trainings auf eine Unterlage (z.B. Tuch, Matte o.ä.) gestellt werden. Für etwaige Schäden die auf Untergründen durch das Herabfallen von Antriebsstaub oder ähnlichen Gründen der Untergrundverunreinigung entstehen, übernimmt weder der Händler noch der Hersteller die Haftung.

Sorgen Sie dafür, dass der Trainingsraum gut belüftet ist. Vermeiden Sie jedoch Zugluft.



Die natürliche Laufbewegung kräftigt Beine, Gesäß und Hüften. Ausserdem werden Arme, Schultern, Brust, Bauch und Rücken durch das Training gestärkt.

Das Gerät ist für ein maximales Körpergewicht von 110 kg ausgelegt.

ZUSAMMENBAU DES FITNESSGERÄTES

a.) Wählen Sie für die Montage Ihres Fitnessgerätes einen Platz am Boden oder einen Arbeitstisch mit ausreichend Arbeitsfläche und Bewegungsfreiheit aus.
b.) Nehmen Sie nun alle Teile aus der Transportverpackung und entfernen Sie alle Schutzfolien, Transportsicherungen und Gurte. Achtung: Achten Sie darauf, dass die Schutzfolien nicht zur tödlichen Falle für Kinder werden (Erstickungsgefahr!).
c.) Legen Sie alle Teile sortiert vor sich hin und kontrollieren Sie anhand der Teileliste die Vollzähligkeit aller Teile, Schrauben und Anbauteile.
d.) Sollten Teile fehlen oder beschädigt sein, so setzen Sie sich bitte direkt mit unserem Serviceteam in Verbindung unter: **+49 (0) 1805/346412**
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**

Wenn Sie Schwierigkeiten beim Aufbau oder Inbetriebnahme Ihres Gerätes haben, steht Ihnen unsere Serviceabteilung gerne zu Verfügung! In den meisten Fällen haben Probleme auch bei sehr komplexen technischen Geräten, nur kleine Ursachen, die sich schnell und unkompliziert telefonisch klären lassen.

GESAMTANSICHT DES GERÄTES:

1	Computer
2	Handgriff mit Pulssensor
3	rechte/linke Stütze
4	Seitliche Handgriffe mit Bedienknöpfen
5	Lauffläche
6	Motor Abdeckung
7	Sicherheits-Not-Stopp-Magnet
8	Antirutschschiene
9	Transportrollen
10	Basisrahmen

MONTAGE-TEILELISTE/SPRENGZEICHNUNG:

Nr.	Bezeichnung		Anzahl
1	Basisrahmen		1
3	Stütze (rechts und links)		2
4	Computerhalterung		1
20	Abdeckung		2
21	Kreuzschlitzschraube	ST3x10L	6
22	Inbusschraube	M8x15	16
27	Computer		1
58	Hauptschalter (Ein/ Aus)		1
106	Computerkabel (Computer)		1
107	Computerkabel (Stütze)		1
108	Computerkabel		

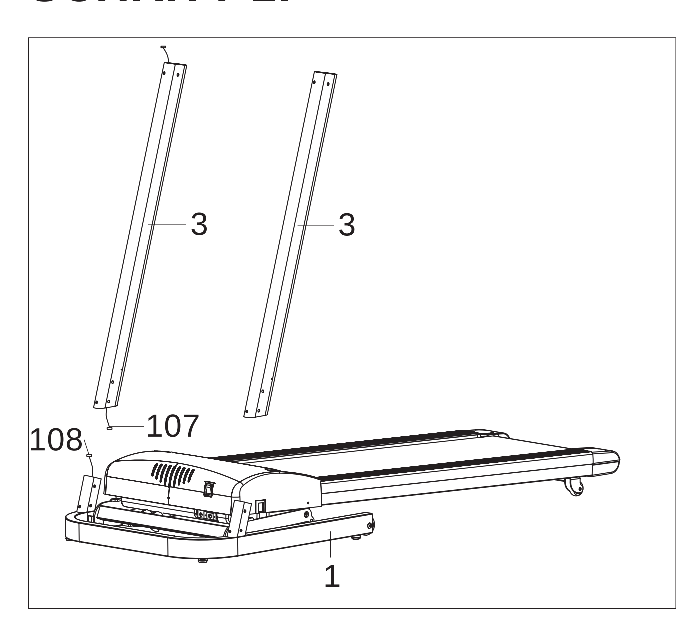
LIEFERUMFANG

Montagewerkzeug: Inbusschlüssel (6mm),
Inbusschlüssel (6mm), Kreuzschlitzschraubendreher
Flasche mit Silikonöl
Aufbau- und Bedienungsanleitung
Montageteile entsprechend der beigefügten Teileliste

MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, lesen Sie bitte unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise.

SCHRITT 1:



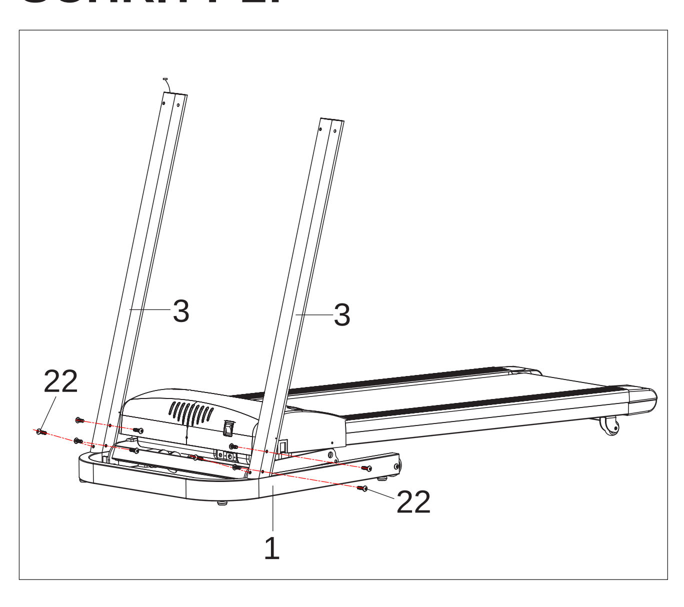
Befestigen der Stützen

Verbinden Sie das Computerkabel (107) der rechten Stütze (3) mit dem Computerkabel (108) im Basisrahmen (1).

Stecken Sie anschließend die rechte und linke Stütze (3) auf die beiden Stutzen am Basisrahmen (1) ein.

Achten Sie bei der rechten Stütze darauf, das keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel entstehen.

SCHRITT 2:

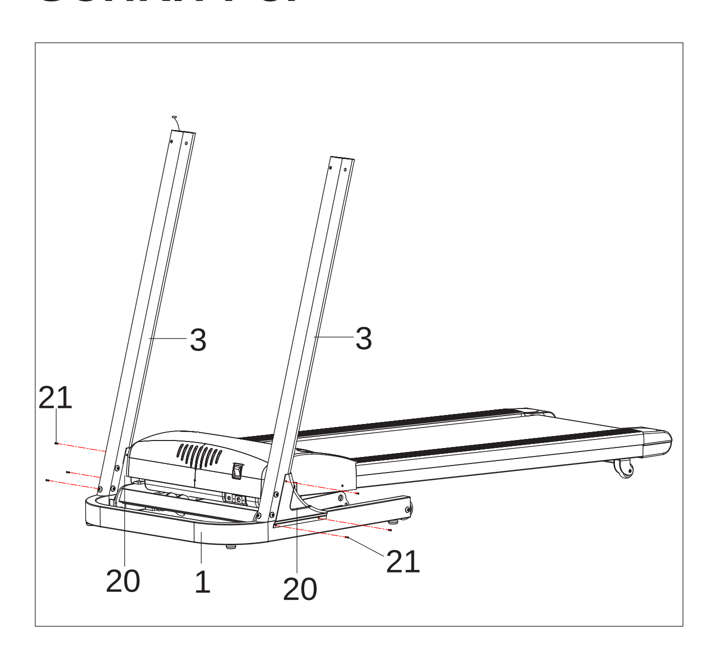


Fixieren der Stützen

Fixieren Sie die Stützen (3) am Basisrahmen (1) mit je 5 Inbusschrauben (22).

Ziehen Sie zuerst die beiden Inbusschrauben (22) vorne an den Stützen (3) fest, anschließend die seitlichen Inbusschrauben (22), so werden die Stützen (3) automatisch zentriert.

SCHRITT 3:

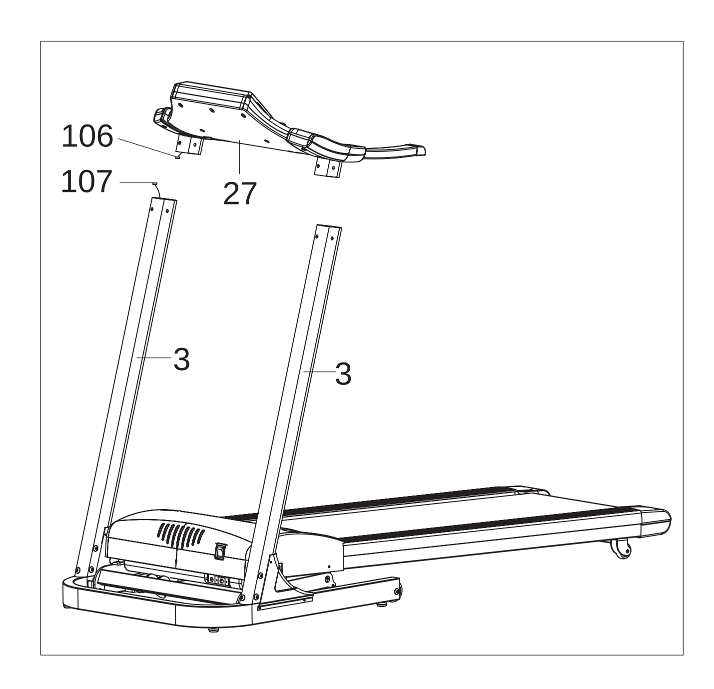


Montage der Abdeckungen

Stecken Sie die beiden Abdeckungen (20) auf die Verbindung zwischen Basisrahmen (1) und den beiden Stützen (3).

Fixieren Sie die beiden Abdeckungen mit je 3 Kreuzschlitzschrauben (21).

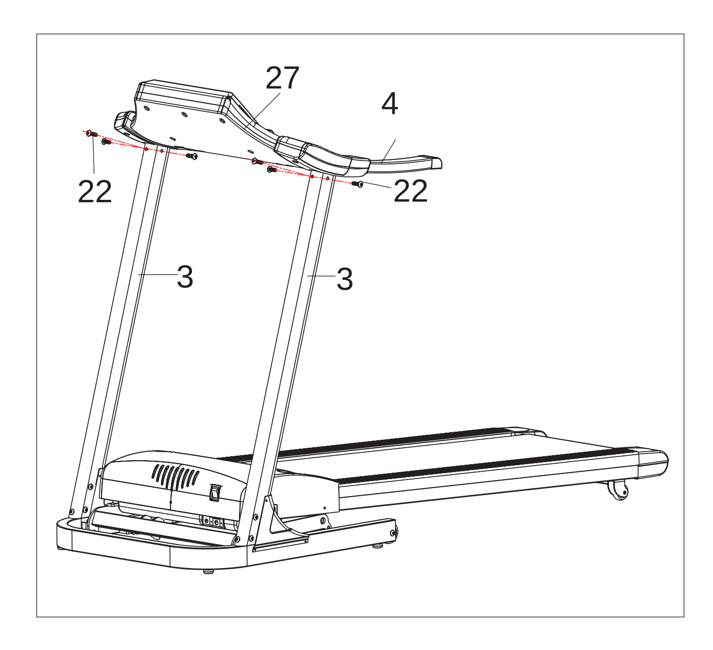
SCHRITT 4:



Montage des Computers

Verbinden Sie das Computerkabel (106) des Computers (27) mit dem Computerkabel (107) in der rechten Stütze (3).

SCHRITT 5:



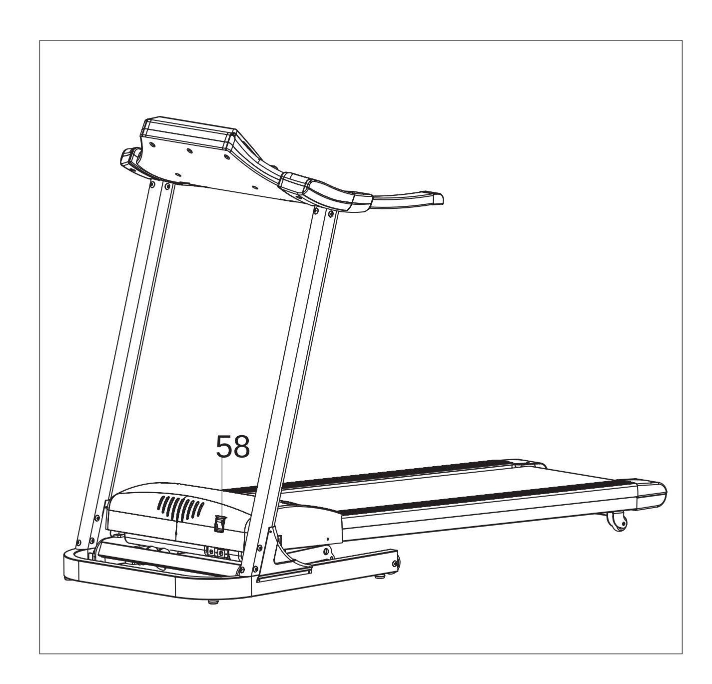
Fixieren des Computers

Stecken Sie den Computer (27) mit der Computerhalterung (4) auf die beiden Stützen (3).

Achten Sie darauf das keine Quetschstellen oder Beschädigungen am Computerkabel enstehen.

Fixieren Sie den Computer (27) mit 6 Inbusschrauben (22).

SCHRITT 6:



Inbetriebnahme

Bevor Sie das Laufband in Betrieb nehmen, versichern Sie sich ob alle Schraubverbindungen fest angezogen sind.

Verbinden Sie nun das Netzkabel mit der Steckdose und schalten Sie den Hauotschalter (58) an der Rückseite der Motorabdeckung ein.

Funktionsweise und Bedienung des Computers

Puls Zeit Strecke Kalorien

Multifunktionsanzeige

Steigung Geschwindigkeit

Steigung-Direktwahltasten

Programm-Überblick

M P1 P2 P3 P4 P5 P6 P7 P8 P9

km/h Steigung km/h

0 3 6 9 12 15

6 km/h 4 km/h 2 km/h

12 km/h 10 km/h 8 km/h

Geschwindigkeits-Direktwahltasten

Geschwindigkeits-Direktwahltasten

STEIGUNG START PROGRAM MODE STOP/ENTER km/h

Steigung auf

Steigung ab

START Taste

Programm Taste

Geschwindigkeit auf

Geschwindigkeit ab

STOP/ ENTER Taste

Modus Taste



1. Vor Inbetriebnahme stellen Sie sicher, dass alle Kabel richtig angeschlossen sind.
2. Wenn Sie sich davon überzeugt haben, stecken Sie bitte das Netzkabel in das Stromnetz (220 V).
3. Nach Beendigung des Trainings bitte nicht vergessen, das Netzkabel wieder vom Stromnetz zu nehmen.

TASTENBELEGUNG:

Start: Drücken Sie diese Taste und das Training beginnt.

STOP/ ENTER: Drücken Sie diese Taste um das Training zu stoppen und um alle Werte auf 0 zurück zu stellen. Drücken Sie diese Taste um einen bestimmten Wert zu bestätigen.

Programm: Wenn der Motor nicht läuft können Sie die Programmwahl durchführen. Drücken Sie diese Taste um folgende Programme zu wählen: Manuelles Programm, Countdown Zeit, Countdown Strecke, Countdown Kalorien, Voreingestellte Programme P1-P9 und dem Körperfett-Programm.
Wenn Sie eines dieser Programme anwählen, leuchtet die entsprechende LED.

Modus: Wenn der Computer sich im Pause-Modus befindet, können Sie mittels dieser Taste alle zurückgelegten Trainingswerte einsehen.
Zeit, Strecke, Kalorien, Rundkurs.

km/h +: Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu erhöhen betätigen Sie diese Taste.
(bei einmaligem Drücken +0,1 km/h) (optional auch am Handgriff links)

km/h -: Um die Geschwindigkeit des Laufbandes zu verringern betätigen Sie diese Taste.
(bei einmaligem Drücken -0,1 km/h) (optional auch am Handgriff links)

Steigung +: Mittels dieser Taste können Sie die Steigung von 0-15% verstellen.
(optional auch am Handgriff rechts)

Steigung -: Mittels dieser Taste können Sie die Steigung von 15-0% verstellen.
(optional auch am Handgriff rechts)

Stop: Drücken Sie diese Taste, wenn Sie das Training beenden wollen.

Direktwahl km/h: Ermöglicht Ihnen ein schnelles Ändern der Laufgeschwindigkeit.

Direktwahl Steigung: Ermöglicht Ihnen ein schnelles Ändern der Steigung.

STROM EINSCHALTEN

Der AN (On) / AUS (Off) Knopf befindet sich direkt neben dem Netzanschlusskabel, auf der Rückseite der Motorverkleidung. Stellen Sie den Knopf auf AN (ON).

SICHERHEITS-NOT-STOPP-MAGNET

Der Sicherheits-Not-Stopp-Magnet ist dafür konzipiert, die Stromzufuhr augenblicklich zu unterbrechen, falls Sie stürzen sollten. Der Sicherheits-Not-Stopp-Magnet unterbricht die Stromzufuhr und das Laufband wird langsamer bis zum Stillstand. Bei höheren Geschwindigkeiten könnte ein sofortiges Stoppen gefährlich und deshalb weniger empfehlenswert sein. Demnach benutzen Sie diesen Magneten nur im Notfall. Um das Laufband sicherer zum völligem Stillstand zu bringen, benutzen Sie bitte die Pfeiltaste (Ab) um die Geschwindigkeit langsam zu minimieren.

Das Laufband startet nicht, bevor Sie den Sicherheits-Not-Stopp-Magnet wieder auf der gelben Plattform am Computer befestigt haben. Der andere Teil des Sicherheits-Not-Stopp-Magneten befestigen Sie per Clip an Ihrer Kleidung, damit im Falle eines Sturzes der Sicherheits-Not-Stopp-Magnet von der Konsole gezogen wird und das Laufband sofort stoppt, um die Verletzungsgefahr zu minimieren. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Laufband nur benutzen, wenn Sie den Sicherheits-Not-Stopp-Magnet-Clip an Ihrer Kleidung befestigt haben. Befestigen Sie den Clip so an Ihrer Kleidung, dass er nicht von allein abfallen kann.

WARNUNG!
Laufband nicht benutzen, wenn Sie den Sicherheitsclip nicht an Ihrer Kleidung befestigt haben.

ACHTUNG!
Um vor Stürzen oder Unfällen zu schützen, betreten Sie das Laufband nur bei einer Geschwindigkeit von bis zu 3 km/h zu Ihrer eigenen Sicherheit.

Manuelles Programm

Wenn Sie das Laufband anschalten und die Modus-Taste drücken,
befindet sich der Computer automatisch im Manuellen Programm.

Im Manuellen Programm haben Sie folgende Vorgabemöglichkeiten:
Zeit, Strecke und Kalorien.

Mit den Tasten km/h + und km/h – können Sie die Zeit zwischen 5:00-99:00 einstellen.
Um zur nächsten Vorgabemöglichkeit zu gelangen, drücken Sie erneut die Modus-Taste,
nun können Sie die Trainingsstrecke zwischen 1.0-99.00 mittels der km/h + und km/h – Tasten vorgeben.
Zum nächsten Funktionswert „Kalorien“ gelangen Sie durch drücken der Modus-Taste,
Einstellungen nehmen Sie wieder mittels der km/h + und km/h - Tasten vor.

Um das Training zu beginnen drücken Sie die Start-Taste, der Computer zählt von 5 runter, ein Signalton ertönt und das Training beginnt anschließend mit einer Laufgeschwindigkeit von 1 Km/h.

Um die Laufgeschwindigkeit zu verändern drücken Sie die km/h +/- Tasten.
Sie können die Laufgeschwindigkeit während des Trainings auch schnell und unkompliziert mittels der Direktwahl- Tasten (km/h) ändern. (2 = 2 km/h; 4 = 4 km/h u.s.w.)

Um die Steigung zu verändern drücken Sie die Steigung +/- Tasten.
Sie können die Steigung während des Trainings auch schnell und unkompliziert mittels der
Direktwahl- Tasten (Steigung) ändern. (0 = = 0% Steigung; 3 = 3% Steigung u.s.w.)

Wenn der Vorgabewert bis auf 0 runter gezählt ist oder der gewünschte Kalorienwert erreicht ist,
stoppt das Training, es ertönt ein Piepton.
Drücken Sie die Start-Taste um das Training erneut zu beginnen.

Körperfett-Programm:

Wenn Sie das Laufband anschalten und die Programm-Taste drücken,
können Sie das Körperfett-Programm anwählen.

1. Die erste Vorgabemöglichkeit im Körperfett- Programm ist das Geschlecht.
   Das Display zeigt “01”(männlich) an, mittels der +/- Tasten können Sie Ihr Geschlecht wählen.
   (01 = männlich ; 02 = weiblich)

   Bestätigen Sie Ihr Geschlecht mit der Enter-Taste.
2. Jetzt können Sie Ihr Alter eingeben. Das voreingestellte Alter ist 25 Jahre.
   Durch drücken von +/– können Sie Ihr genaues Alter einstellen (von 1-99).
   Drücken Sie die Enter-Taste um zum nächsten Wert Größe zu gelangen.
3. Jetzt können Sie die Größe eingeben. Im Fenster für die Entfernungsanzeige erscheint 170 (mm). Durch drücken der +/– Tasten können Sie Ihre genaue Größe einstellen (von 100-200 cm). Drücken Sie die Enter-Taste um zum nächsten Wert Gewicht zu gelangen.
4. Jetzt können Sie Ihr Gewicht eingeben. Durch Drücken von +/– können Sie Ihr genaues Gewicht einstellen. (von 20-150 kg). Das voreingestellte Gewicht beträgt 70kg. Um zu bestätigen drücken Sie erneut die Enter-Taste.
5. Drücken Sie anschließend die Enter-Taste und legen Sie Ihre Hände auf die Handpulssensoren auf. Nach ca. 8 Sekunden erscheint der Wert.
6. Dem asiatischen Standard zugrunde gelegt bedeutet untergewichtig, dass der Fettgehalt kleiner 18 ist. Zwischen 18 und 23 liegt das Idealgewicht. Zwischen 23 und 28 bedeutet übergewichtig und über 29 bedeutet fettleibig.

Voreingestellte Programme

Schalten Sie das Gerät an und drücken Sie die Programm-Taste um ein voreingestelltes Programm zu wählen.

1. Die Anfangszeit beträgt 30 Minuten. Drücken Sie +/–, um die Zeit zu verändern.
2. Drücken Sie die Start/Pause-Taste, so dass der Motor gestartet wird. Die Geschwindigkeit können sie gemäß der Programmübersicht einstellen.
3. Drücken Sie +/– (km/h), um die Geschwindigkeit einzustellen.
4. Drücken Sie +/– (Steigung), um die Steigung einzustellen.
5. Drücken Sie die Direktwahl-Taste (km/h), um die voreingestellte Geschwindigkeit zu wählen.
6. Drücken Sie die Direktwahl-Taste (Steigung), um die voreingestellte Steigung zu wählen.
7. Jedes Programm gliedert sich in 17 Segmente. Die Zeit pro Segment beträgt 1/17 der gesamten Trainingszeit.
9. Sie können die Zeit von 5:00 -99:00 einstellen.
10. Wenn die Zeit auf 0 verringert wird, fährt der Motor langsam runter bis er vollständig stoppt. Der Signalton ertönt 5 Mal pro Sekunde. Die mittlere Anzeige wechselt zur tatsächlichen Zeitanzeige.
    Drücken Sie die Start/Pause-Taste, so dass sich die Geschwindigkeit von 1 km/h auf die festgelegte Geschwindigkeit erhöht.

Wenn Sie das Training beenden möchten, drücken Sie einfach die „STOP“-Taste.



Die Programm-Streckenprofile sind mittig auf der Computerkonsole abgebildet.

Trainingsprogramm

Jedes Programm ist in 17 Segmente aufgeteilt.

	P01		P02		P03		P04		P05		P06		P07		P08		P09	
Nr.	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung	km/h	Steigung
0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0
1	4.0	1	6.0	2	6.0	3	8.0	3	6.0	3	6.0	5	4.0	4	4.0	5	6.0	1
2	4.0	2	6.0	2	6.0	3	8.0	3	6.0	3	6.0	5	4.0	4	4.0	5	6.0	2
3	6.0	2	8.0	2	10.0	2	10.0	2	8.0	4	6.0	5	4.0	4	10.0	5	12.0	3
4	8.0	2	10.0	2	10.0	2	12.0	2	10.0	4	8.0	4	6.0	3	12.0	6	12.0	4
5	4.0	3	6.0	3	6.0	3	12.0	3	12.0	5	10.0	4	8.0	3	12.0	6	6.0	5
6	6.0	3	10.0	3	12.0	3	8.0	3	12.0	5	14.0	4	4.0	6	6.0	6	12.0	6
7	8.0	2	10.0	2	12.0	3	12.0	3	8.0	5	14.0	3	6.0	6	10.0	7	14.0	7
8	8.0	2	10.0	2	12.0	2	12.0	2	10.0	4	10.0	3	8.0	6	12.0	8	6.0	8
9	4.0	1	7.0	2	6.0	2	14.0	2	12.0	4	12.0	3	4.0	7	6.0	9	14.0	9
10	6.0	2	8.0	2	12.0	2	14.0	2	14.0	4	14.0	3	6.0	7	10.0	9	15.0	9
11	8.0	2	10.0	2	12.0	2	8.0	2	14.0	4	14.0	4	8.0	8	12.0	9	15.0	9
12	7.0	2	6.0	3	6.0	4	14.0	4	8.0	5	10.0	4	4.0	8	6.0	10	6.0	8
13	6.0	1	6.0	3	6.0	4	8.0	4	6.0	5	6.0	4	4.0	9	6.0	10	6.0	7
14	6.0	1	6.0	3	6.0	4	8.0	4	4.0	3	6.0	3	4.0	9	6.0	10	6.0	6
15	3.0	3	3.0	4	3.0	6	10.0	6	4.0	3	2.0	3	10.0	6	2.0	12	8.0	5
16	4.0	3	3.0	4	6.0	6	10.0	6	10.0	3	8.0	3	10.0	6	4.0	12	10.0	4
17	4.0	2	8.0	3	8.0	3	6.0	3	8.0	2	6.0	4	8.0	5	6.0	8	4.0	3

 HANDPULSSENSOREN

Über die beidseitig (rechts und links) im Handgriff integrierten Handpulssensoren wird Ihre aktuelle Pulsfrequenz gemessen. Um eine genaue Messung zu erhalten, müssen Sie beide Handflächen (rechts und links) auf die Sensorflächen auflegen. Nach ca. 30 – 60 Sekunden wird Ihre Pulsfrequenz im Display angezeigt. Wird nur eine Handfläche aufgelegt, so kann die Herzfrequenz nicht mehr exakt gemessen werden und wird somit ungenau. Um die Handpulsmessung zu verbessern, sollten die Hände angefeuchtet werden.

Warnung: Die Darstellung der Herzfrequenz kann durch Bewegung, Reibung und Schweiß ungenau und abweichend erfolgen. Daher ist dieser Wert nicht für medizinische Anwendung oder Auswertungen nutzbar sondern dient nur zur Orientierung.
Besondere Beeinträchtigungen wie z. B. Tragen eines Herzschrittmachers oder sonstigen medizinischen Implantaten müssen vor der Nutzung der Handpulssensoren mit dem Hausarzt abgestimmt sein.



optimaler
richtiger Griff
der Handpulssensoren
(*Pulssensorengrösse
ist je nach Modell
unterschiedlich)



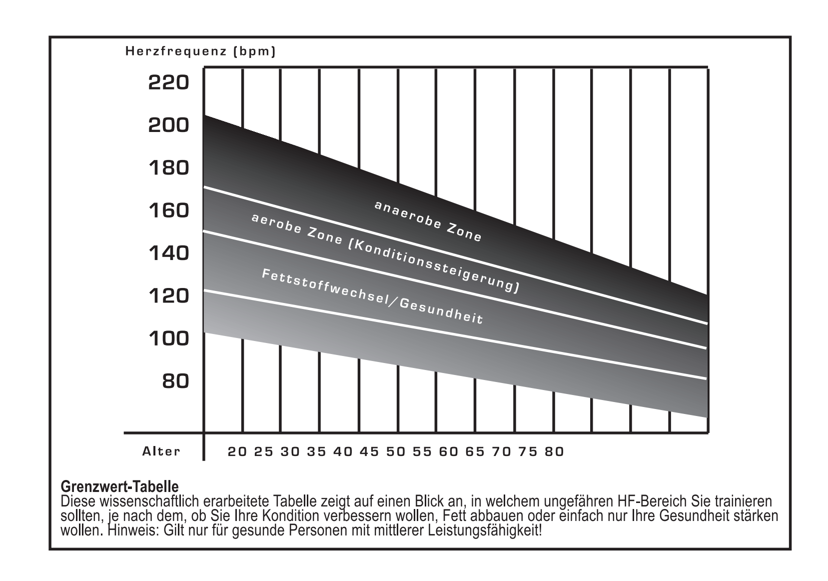


Um ein gesundes Fitnesstraining zu absolvieren, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen Ihre Pulsfrequenz. Bei Fitnessgeräten ohne integrierte Pulsmessung sollten Sie dies durch Auflegen von Zeige- und Mittelfinger der rechten Hand am inneren Handgelenk der linken Hand messen. Formel: Zählen Sie 15 Sekunden den Herzschlag und multiplizieren Sie diesen Wert mit vier. Somit erhalten Sie Ihre Pulsfrequenz pro Minute. Vergleichen Sie diesen mit der nachstehenden Herzfrequenz (bpm) Tabelle um Ihre Grenzwerte zu ermitteln. Unser Tipp: Eine Pulsuhr von STAMM Bodyfit! Sie zeigt Ihnen EKG-genau Ihren Puls an. Informieren Sie sich bei Ihrem Händler.

Muten Sie sich am Anfang nicht zuviel zu, steigern Sie Ihr Training nach und nach.
Achten Sie in jedem Falle auf die richtige Belastung.

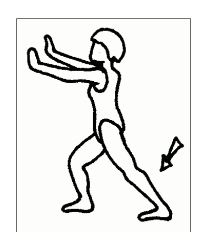
Der Herzfrequenzzielbereich

Der von den führenden Sportmedizinern der Welt empfohlene Herzfrequenzzielbereich liegt bei 60 bis 80 % der maximal erreichbaren Herzfrequenz in einem Training. Dieser Bereich errechnet sich in Abhängigkeit von Ihrem Alter und der Trainingsdauer. Als Faustregel gilt, je älter Sie sind, desto tiefer liegt die Zielzone.



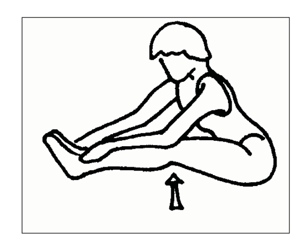
Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

AUFWÄRMEN "WARM UP":



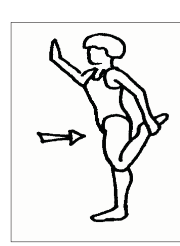
1.Waden

Mit beiden Händen an einer Wand abstützen. Das rechte Bein anwinkeln und das linke Bein gerade halten. Langsam die linke Ferse vollkommen auf den Boden drücken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



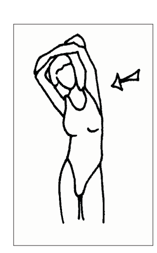
2.Kniesehne

Mit ausgestreckten Beinen auf dem Boden sitzen. Mit beiden Händen so weit wie möglich nach vorne greifen. Übermässige Spannungen vermeiden. Diese Stellung15 bis 45 sec. lang halten, dann langsam zurückgehen.



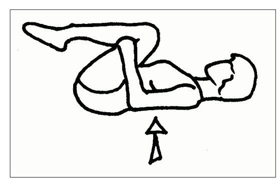
3.Oberschenkel

Mit der rechten Hand an einer Wand abstützen und den linken Fuß mit der linken Hand wie gezeigt erfassen und langsam zum Gesäß (nicht zur Seite) ziehen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



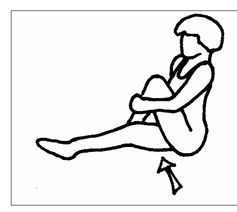
4.Seiten

Gerade stehen und den rechten Arm hinter den Kopf legen. Den rechten Ellbogen mit der linken Hand erfassen. Leicht ziehen, während der Oberkörper nach links gebeugt wird, dabei nicht in der Hüfte abknicken. Diese Stellung 15 bis 45 sec. halten. Die Übungen mit dem linken Arm wiederholen.



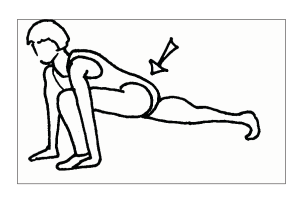
5.Rücken

Rücken flach auf dem Boden liegend beide Beine anziehen und hinter den Knien ergreifen. Dann die Knie gegen die Brust ziehen. Den Kopf nicht vom Boden abheben und Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beine sehr langsam wieder auf dem Boden strecken.



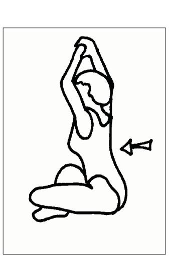
6.Oberschenkel

Auf dem Boden sitzend den Rücken gerade halten und das rechte Bein ausstrecken. Das linke Bein hinter dem Knie ergreifen und wie gezeigt auf die andere Körperseite bewegen. Diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Übung für das linke Bein wiederholen.



7.Hüften

In halbkniender Position den linken Fuß flach auf den Boden stellen. Das rechte Bein wie gezeigt nach hinten strecken, gerade halten und mit dem Knie nicht den Boden berühren. Den Oberkörper gerade halten. Langsam strecken und diese Stellung 15 bis 45 sec. lang halten. Die Beinposition wechseln und die Übungen wiederholen.



8.Rücken und Schultern

Mit gekreuzten Beinen aufrecht auf dem Boden sitzen. Die Hände falten und gerade über den Kopf strecken. Das Kinn hochhalten. Diese Stellung 5 bis 45 sec. lang halten.

UND NUN: AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, LOS!

Wichtig:

Bevor Sie mit Ihrem persönlichen Fitnesstraining beginnen, beachten Sie unbedingt die Sicherheitshinweise in der Einleitung der Bedienungsanleitung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für Ihr Fitnesstraining – dabei sollte unbedingt die Aufwärmphase und die Erholungsphase mit einkalkuliert werden.

Wie oft und wie lange sollte man trainieren?

Fachleute empfehlen regelmäßiges Training, um in Form zu kommen. Zufälliges Training ist nicht der richtige Weg, um einen wirklichen Trainingserfolg zu erreichen. Wenn Sie ein- bis zweimal wöchentlich trainieren, halten Sie Ihre Kondition auf gleichbleibendem Niveau. Wenn Sie drei- bis viermal wöchentlich trainieren, verbessern Sie Ihre Kondition deutlich. Viele Fachleute meinen, dass dreimaliges wöchentliches Training ideal ist. Übertreiben Sie das Training am Anfang nicht, sondern steigern Sie es nach und nach. Diese Steigerung sollte darin bestehen, dass Sie die Dauer der Trainingszeit steigern, nicht die Anzahl der Übungseinheiten.

Funktion und Anwendung

Nachdem Sie nun Ihr "Warm-Up" absolviert haben greifen Sie mit beiden Händen fest die Haltgriffe, und steigen Sie langsam auf das Laufband. Halten Sie Kopf und Oberkörper aufrecht, und beginnen Sie mit langsamen Gehbewegungen. Setzen Sie die Füße weich und abrollend bei jedem Schritt auf.
Wenn Sie sich mit den Bewegungen des Laufbandes vertraut gemacht haben können Sie langsam Ihre Geschwindigkeit erhöhen. Halten Sie die Griffe fest in der Hand, aber verspannen Sie dabei nicht den Oberkörper. Schultern senken und Arme locker lassen.
Um Ihr gewünschtes Trainingsziel zu erreichen, können Sie eine individuelle Geschwindigkeits-Einstellung über den Computer vornehmen. Die Geschwindigkeit lässt sich über die +/- Tasten von 1 Km/h bis 16 Km/h regeln. Beachten Sie hierbei unseren Rat unter den oben genannten Trainingsempfehlungen.
Dabei ist es wichtig, daß Sie eine regelmässige oder permanente Kontrolle Ihrer Herzfrequenz vornehmen (siehe auch Herzfrequenzzielbereich).
Während des Trainings sollten Sie darauf achten, immer ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen.

„Cool Down“ für mindestens 5 Minuten
Da Sie nun durch Ihren „Warm Up“ und während Ihres Fitnesstrainings dem Körper Höchstleistungen abgefordert haben, gönnen Sie Ihrem Körper auch etwas Entspannung. Stellen Sie auf Ihrem Fitnessgerät die niedrigste Belastungsstufe ein und treten Sie ganz locker und ohne Anstrengung 2 – 3 Minuten, um Ihre Herzfrequenz wieder auf „Normalbetrieb“ zu bringen.
Danach sollten Sie die unter „Warm Up“aufgeführten Übungen mit 1 – 2 Wiederholungen durchführen.

ACHTUNG:
Wenn Sie längere Zeit auf Ihrem Fitnessgerät trainiert haben, kann es sein, dass für einen Moment leichte Koordinations-/Gleichgewichtsschwankungen auftreten können. Halten Sie sich immer mit mindestens einer Hand am Gerät fest und steigen Sie langsam ab.

Justieren des Laufbandes:

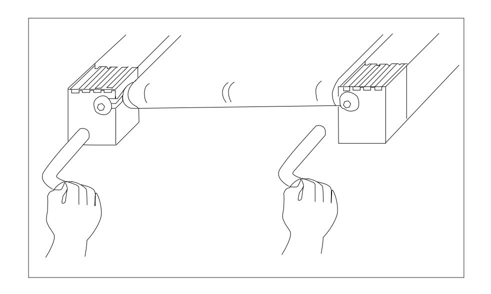
Stellen Sie sicher, dass Ihr Laufband zu jeder Zeit zentriert (auf die Mitte eingestellt) ist.
Der Laufstil und die nicht waagerechte Oberfläche sind zwei Umstände, die der Anlass sein können, dass das Laufband von der Mitte abweichen und beschädigt werden kann.

Eine Anpassung der zwei Schrauben am Ende des Laufbandes ist nötig, um das Laufband wieder zu zentrieren. Lösen Sie bitte beide Schrauben insoweit, dass die Lauffläche locker sitzt und Sie sie in die richtige mittige Position ziehen können. Jetzt ziehen Sie die beiden Schrauben bitte mit gleichmässigen Umdrehungen fest. Laufen Sie mittig auf dem Band.

1. Drücken Sie die „Start“-Taste, und starten Sie das Laufband, erhöhen Sie die Geschwindigkeit für 3 min auf 5 Km/h.
2. Stellen Sie sich auf den Rand des Laufbandes, um festzustellen in welche Richtung das Laufband abweicht.
3. Wenn das Band nach links läuft, drehen Sie die rechte Schraube mit dem Inbusschlüssel in kleinen Abständen gegen den Uhrzeigersinn. Sollte des Laufband immer noch zu weit links laufen drehen Sie die linke Schraube in kleinen Abständen im Uhrzeigersinn.
4. Wenn das Band nach rechts läuft, drehen Sie die rechte Schraube mit dem Inbusschlüssel in kleinen Abständen im Uhrzeigersinn. Sollte des Laufband immer noch zu weit links laufen drehen Sie die linke Schraube in kleinen Abständen gegen den Uhrzeigersinn.
5. Beobachten Sie den Verlauf des Laufbandes für 30 Sek. und wiederholen Sie den Vorgang 3 und 4 wenn nötig.

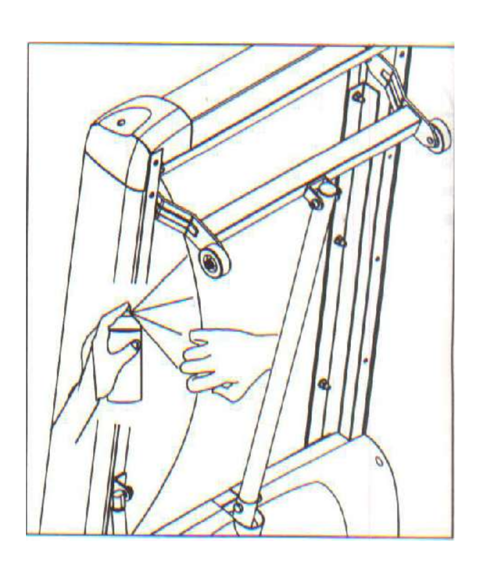
Achtung:
Beim Justieren des Laufbandes ist zu beachten, dass nach jedem Justieren das Gerät in Bewegung gebracht werden muss um die Veränderung der Laufbahn des Bandes zu testen.





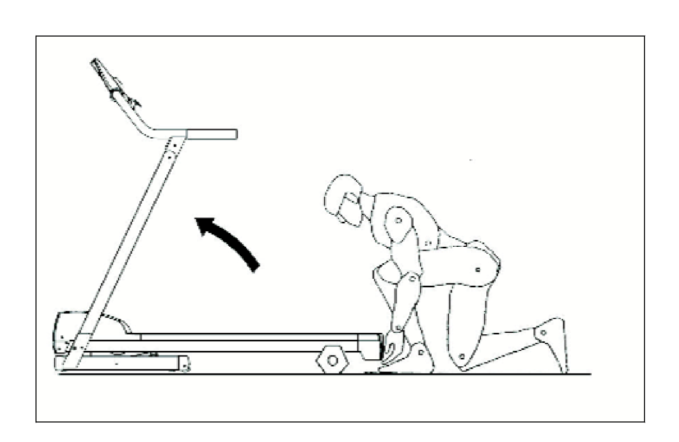
SCHMIEREN DES LAUFBANDES:

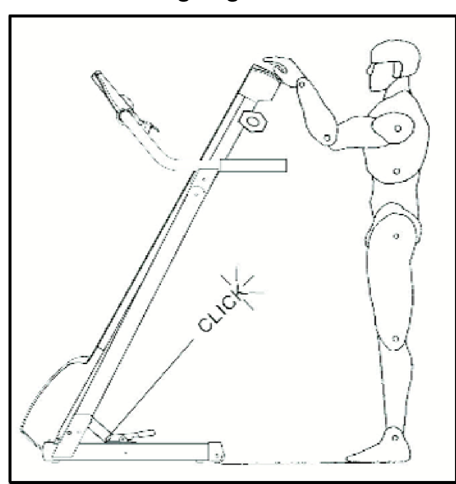
Wenn Ihr Laufband Schleif-Geräusche macht, verwenden Sie bitte Silikon-Spray auf der Rückseite der Lauffläche. Es ist einfach und geht schnell. Bevor Sie das Spray anwenden, prüfen Sie bitte ob das Laufband aus ist, und der Stecker aus der Steckdose gezogen ist. Klappen Sie das Laufband zusammen. Lösen Sie das Laufband leicht mit der Hand und sprühen Sie das Silikonspray rechts und links auf die Innenseite des Laufbandes. Bitte beachten Sie dazu auch die Zeichnung. Nach dem Einsprühen justieren Sie bitte das Laufband neu.



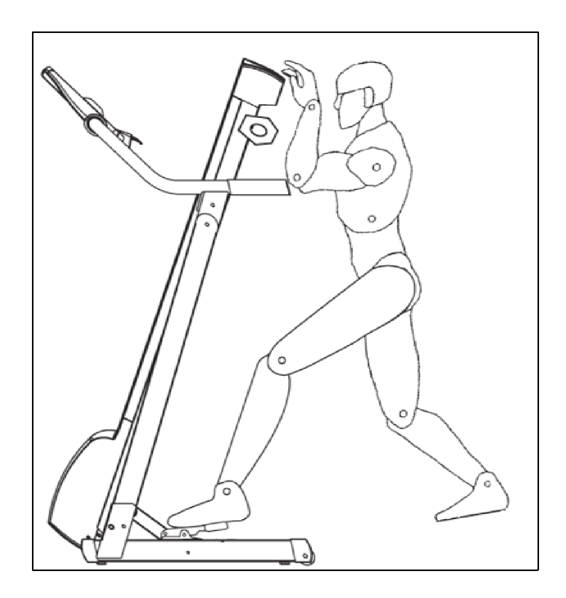
ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

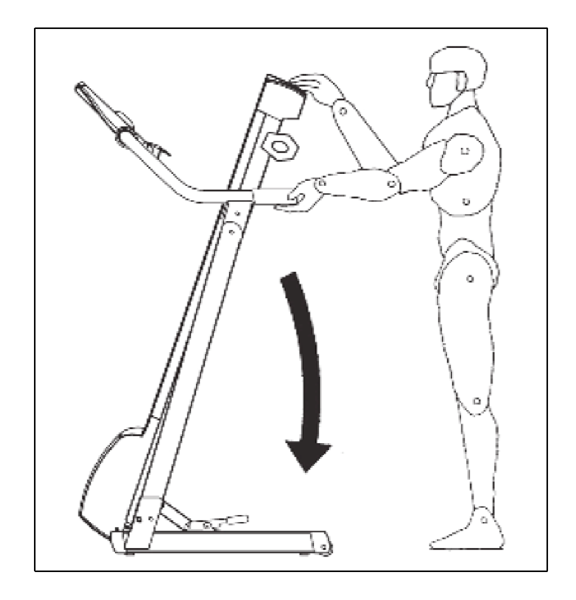
Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, stellen Sie sicher das das Laufband von der Stromzufuhr getrennt ist und das die Steigungswinkelverstellung am Laufband auf 0% Steigung steht.





Greifen Sie das Laufband am unteren Ende des Bandes und klappen Sie die gesamte Lauffläche nach oben. Am Ende des Klappvorgangs muss ein „Klick"-Geräusch hörbar sein.
Beim Aufklappen drücken Sie das Laufband leicht Richtung Computer, treten Sie das mittige Fußpedal und das Laufband senkt sich automatisch zum Boden zurück.
Aus Sicherheitsgründen führen Sie die Lauffläche mit der Hand zu Boden.





Zum Transport des Gerätes, halten Sie die Hände an den Seitlichen Handgriffen und ziehen Sie das Laufband zu Ihrem Körper hin, dass Laufband liegt nun auf den Transportrollen auf und kann gerollt werden. Rollen Sie das Laufband zur gewünschten Position und lassen Sie es kontrolliert ab.



FEHLERBEHEBUNG

Fehler	Gründe
Das Laufband hat keine Funktion	1. Der Netzstecker ist nicht eingesteckt. 2. Not-Stopp-Magnet ist nicht auf der Aufnahmeplatte 3. Sicherung am Gerät oder Generalsicherung unterbricht die Stromzufuhr. 4. AN/AUS-Knopf ist in Aus-Stellung.
Laufband läuft nicht gerade bzw. unruhig	1. Das Laufband ist nicht genug gespannt. 2. Das Laufband muss neu justiert werden
Das Laufband stoppt während des Trainings	1. Das Laufband ist nicht genügend geschmiert. 2. Das Laufband ist zu stark gespannt.

ACHTUNG! Bei Wartungsarbeiten und bei der Fehlerbehebung ist darauf zu achten, dass der Netzstecker vom Stromnetz getrennt ist!
Lebensgefahr durch Stromschlag!

Error Code	Grund	Fehlerbehebung
E01	A der Motorkabelsatz ist nicht richtig verbunden	Verbinden Sie den Kabelsatz genau
	B der Strom-Kabelsatz ist defekt	Tauschen Sie den Kabelsatz aus und verbinden Sie ihn richtig
	C das Verbindungskabel zum Computer ist nicht richtig verbunden	Verbinden Sie den Kabelsatz genau
	D der Computer ist defekt	Ersetzen Sie den Computer
	E Das Bedienfeld des Computers ist defekt	Ersetzen Sie das Bedienfeld
	F der Computer zeigt nichts an	Ersetzen Sie den Computer
E07	Der Sicherheits-Not-Stopp-Magnet liegt nicht richtig auf	platzieren Sie den Sicherheits-Not-Stopp-Magneten auf der dafür vorgesehenen Plattform am Computer



PFLEGE

Die Oberflächen Ihres Fitnessgerätes sind schweißverträglich, müssen aber von Zeit zu Zeit gereinigt werden, um ein hygienisches Training zur ermöglichen. Um das Gerät während des Trainings vor übermäßiger Verschmutzung durch Schweißtropfen zu schützen, empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Handtuches. Bitte verwenden Sie zur Reinigung und Pflege keinesfalls ätzende, aggressive oder kratzende Mittel, die die Oberfläche des Gerätes beschädigen können.
Es sollte ausschließlich ein weiches feuchtes Tuch verwendet werden. Nach Gebrauch des Gerätes und vor dem Reinigen stets den Netzstecker aus der Steckdose ziehen. Lassen Sie das Gerät nie unbeaufsichtigt, wenn es an das Stromnetz angeschlossen ist.
! Eine häufige Unfallursache im Haushalt ist Unaufmerksamkeit bei Routinevorgängen. Achten Sie darauf, daß beim Anschliessen oder Abziehen des Netzsteckers Ihre Hände stets trocken sind.
Achtung: Lebensgefahr durch Stromschlag!

WARTUNG

ACHTUNG: Selbstsichernde Muttern können sich nicht durch Vibration lösen. Diese Sicherung ist aber nur bei einmaligem Festziehen garantiert! Sollten Sie diese Muttern einmal lösen, ersetzen Sie diese durch neue selbstsichernde Muttern.

Um die hohe Qualität und Sicherheit Ihres Fitnessgerätes aufrecht zu erhalten, kontrollieren Sie in regelmäßigen Abständen, spätestens alle 1 – 2 Monate, in jedem Falle aber nach längerem Nichtgebrauch des Gerätes, den festen Sitz aller Schrauben und Kabelverbindungen. Kontrollieren Sie auch die Verschleissteile auf optische Abnutzung oder Brüche.
Besonderes Augenmerk ist auf Endkappen, Schweissnähte, Drehverbindungen, Schraubverbindungen etc. zu richten.

Wenn der Laufwiderstand nach längerem Gebrauch größer geworden ist, muss das Gerät gereinigt und gegebenenfalls geschmiert werden. Verwenden Sie zur Schmierung der glatten Fläche unter dem Laufband ein silikonhaltiges Schmiermittel. Das Schmiermittel darf keinesfalls Öl- oder Petroleumhaltig sein.

! Um Verletzungsgefahren auszuschließen, tauschen und ersetzen Sie defekte oder fehlende Teile umgehend aus. Für alle Fragen rund um die Wartung steht Ihnen unser Serviceteam zur Verfügung:

Telefon:	**+49 (0) 1805/346412**
	Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr **(14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)**
Fax:	**+49 (0) 2261 / 547-77**
E-Mail:	**service@stamm-online.de**
Internet:	**www.stamm-online.de**
Postanschrift:	**Stamm Sport & Freizeit GmbH**
	An der Nordhelle 19
	51645 Gummersbach

ACHTUNG:
Das Gerät darf bis zur ordnungsgemäßen Beseitigung des Defektes **nicht** benutzt werden.
Für eventuelle Missachtung kann keine Haftung übernommen werden.

Wenn Sie das Gerät weitergeben oder es von einer anderen Person benutzt wird, stellen Sie unbedingt sicher, dass die Person(en) mit der Handhabung und dem Gebrauch vertraut ist. Übergaben Sie dem neuen Besitzer und Benutzer die Aufbau-/Bedienungsanleitung, denn nur so kann er das Gerät sicher und erfolgreich nutzen.

Für unsachgemäße Reparaturen oder bauliche Veränderungen, z.B. Montage von Fremdfabrikatsteilen, nicht für den spezifischen Gebrauch bestimmten STAMM – Bodyfit Originalteilen o. ä., übernimmt der Hersteller oder Händler **keine** Verantwortung und **keine** Haftung für Verletzungen, die durch unsachgemäßen Gebrauch entstehen können. Der oder die Benutzer(in) übernimmt das alleinige Risiko bei der Verwendung dieses Fitnessgerätes.



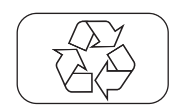
UMWELTSCHUTZ GEHT UNS ALLE AN!

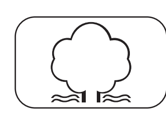
Batterien dürfen nicht in den Hausmüll, sondern in die dafür vorgesehen Sammelbehälter!!
Vor der Entsorgung (am Ende der Lebensdauer) Ihres Fitnessgerätes, müssen Sie unbedingt die Batterien entfernen.
Jeder Verbraucher ist gesetzlich verpflichtet, Batterien und Akkus über eine von den öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträgern (Gemeinde, Stadtteil oder Vertreiber) eingerichtete Rücknahmestelle zu entsorgen. Batterien und Akkus bitte nur in entladenem Zustand abgeben!
Kennzeichnung: Pb (= Blei), Hg (= Quecksilber), Cd (= Cadmium).

Verpackungen:
Die von uns verwendeten Verpackungsmaterialen sind ausschließlich recyclebare Materialen
- Transport-/Außenverpackung aus Pappe
- Schutzfolien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder/-gurte aus Polypropylen (PP)
- Stossfänger und Fixierteile aus FCKW-freiem Polystyrol (PS)

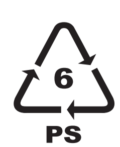
Bitte entsorgen sie diese Materialien entsprechend Ihren örtlichen Bestimmungen, um eine umweltfreundliche Wiederverwertung zu ermöglichen.

Entsorgung des Gerätes:
Sollte das Gerät einmal nicht mehr benutzt werden können, gibt Ihnen der zuständige Müllbeseitigungsverband Ihrer Gemeinde oder Land gern Auskunft über notwendige Maßnahmen zur fachgerechten Entsorgung.







GEWÄHRLEISTUNGEN

Die gesetzliche Gewährleistungszeit beläuft sich auf 24 Monate (Heimgebrauch) innerhalb der europäischen Gemeinschaft. Gewährleistungsbeginn ist das Kauf-/Rechnungs- bzw. Auslieferungsdatum.

Die Gewährleistung bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Ausgenommen sind hiervon Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung/Gebrauch, Gewaltanwendung, höhere Gewalt, Anschluss an falsche Netzspannung, Nichtbeachtung der Montage-/Bedienungsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, Veränderungen oder unfachmännische Reparaturversuche, sowie natürliche Verschleißerscheinungen entstehen.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder wird das Gerät ohne Kaufbeleg zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen.

Während Ihrer 24-monatigen Gewährleistungszeit haben Sie Anspruch und das Recht auf kostenlose Reparatur. Dies bedeutet, dass der eventuell aufgetretene Mangel für Sie kostenlos behoben wird.
Sollte eine Reparatur während der Gewährleistungszeit unwirtschaftlich sein, oder unsere Bemühungen zur Beseitigung des Mangels fehlschlagen, behalten wir uns das Recht vor, den Artikel ganz oder teilweise auszutauschen.

Um Ihnen eine schnelle Behebung des Mangels zu ermöglichen, melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Äußerlich- und offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden können von uns nur anerkannt werden, wenn Sie innerhalb einer Woche nach Kauf-/Rechungsdatum oder Lieferung angezeigt werden. Hierbei ist es ausreichend, unter nachstehender Kundendienstanschrift telefonisch oder auf schriftlichem Wege diese anzuzeigen.

Durch Inanspruchnahme der Gewährleistung verlängert sich die Gewährleistungsfrist für das Gerät nicht.
Nach Ablauf der Gewährleistungszeit berechnen wir Ihnen die entstandenen Kosten: Porto-/Verpackungskosten, Material und Arbeitszeit.
Rücksendung sind ausschließlich mit unserem Serviceteam abzusprechen (Nicht angemeldete Sendungen werden annahmeverweigert).

Technische Daten:

Spannung	AC-220V 50Hz
Max. Gewicht	110 kg
Abmessungen:	Aufgeklappt: 1810x756x1290 mm
	Zusammengeklappt: 926x756x1500 mm
Laufband:	1300x420 mm
Leistung:	900 W
Geschwindigkeit:	1.0 - 16.0 km/h
Steigung	0-15 %



Notizen

Notizen

GESAMT-TEILELISTE

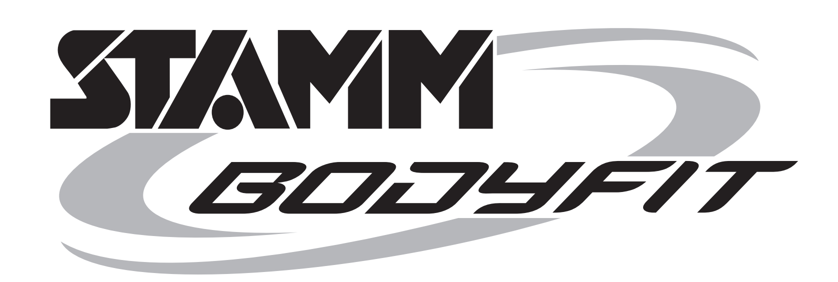
Nr.	Bezeichnung		Anzahl
1	Basisrahmen		1
2	Hauptrahmen		1
3	Stütze (rechts und links)		2
4	Computerhalterung		1
5	Steigungsrahmen		1
6	Halterung für Hauptplatine		1
7	Motorhalterung		1
8	Steigungsverstellung, Rohrverbindung kurz		1
9	Steigungsverstellung, Rohrverbindung lang		1
10	Rückholer		1
11	Standfuß		4
12	Inbusschraube	M8x40	2
13	Transportrolle		2
14	Unterlegscheibe, flach	8x16	2
15	Mutter	M8	2
16	Unterlegscheibe		2
17	Hydraulikzylinder		2
18	Unterlegscheibe, flach	8x16	2
19	Mutter	M8	2
20	Abdeckung		2
21	Kreuzschlitzschraube	ST3x10L	6
22	Inbusschraube	M8x15	16
23	Kreuzschlitzschraube	ST3x25	4
24	Handpulssensor		2
25	Endkappe Computerhalterung	60x30	2
26	Schaumstoffummantelung		2
27	Computer		1
28	Inbusschraube	M8x40	2
29	Unterlegscheibe, flach	8x16	3
30	Mutter	M8	3
31	Enkappe, eckig	20x20	1
32	Verbindungsstück		1
33	Inbusschraube	M8x45	1
34	Endkappe.		1
35	Lagerbuchse	17x10x14	2
36	Kreuzschlitzschraube	M5x10L	2
37	Unterlegscheibe		2
38	Inbusschraube	M10x30	2
39	Unterlegscheibe, flach	10.5x20x1.5T	2
40	Inbusschraube	M10x60	1
41	Unterlegscheibe, flach	10.5x20x1.5T	1
42	Mutter	M10	1
43	Inbusschraube	M10x30	2
44	Unterlegscheibe, flach	10.5x20x1.5T	2
45	Lagerbuchse	17x10x12	2
46	Unterlegscheibe, flach	10.5x20x1.5T	2
47	Mutter	M10	2
48	Verbindungskabel (Rot)		1
49	Verbindungskabel (Schwarz)		1
50	Kreuzschlitzschraube		1
51	Sensor		1
52	Kreuzschlitzschraube	ST4x14	8
53	Untere Motorabdeckung		1
54	Sicherung		1
55	Wechselstrom Input		1
56	Steigungsmotor		1

Nr.	Bezeichnung		Anzahl
57	Inbusschraube	M10x40	1
58	Hauptschalter (Ein/ Aus)		1
59	Kreuzschlitzschraube	ST4x14	1
60	Unterlegscheibe	M5	2
61	Kreuzschlitzschraube	M4x10L	2
62	Wechselstromumwandler		1
63	Inbusschraube	M8x110	2
64	Unterlegscheibe, falch	8x16	2
65	Kreuzschlitzschraube	ST3x10L	2
66	Motor		1
67	Geschwindigkeitssensor		1
68	Motorauflage		1
69	Abdeckkappe, Motorhalterung		2
70	Unterlegscheibe, flach	8x16	2
71	Inbusschraube	M8x20	2
72	Kreuzschlitzschraube	M5x15	1
73	Unterlegscheibe	M5	1
74	Kreuzschlitzschraube		2
75	Mutter	M5	2
76	Inbusschraube	M8x30	2
77	Führungsplatte		12
78	Mutter	M8	1
79	Federring		1
80	Unterlegscheibe, flach	8x16	1
81	Hintere Abdeckung, links		1
82	Hintere Abdeckung, rechts		1
83	Kreuzschlitzschraube	ST4x14	4
84	Inbusschraube	M8x40	2
85	Rolle	46	2
86	Mutter	M8	2
87	Unterlegscheibe, flach	8x16	2
88	Kreuzschlitzschraube	M5x15L	2
89	Hauptplatine		1
90	Antirutschschiene		2
91	Inbusschraube	M8x70	1
92	Unterlegscheibe, flach	8x16	1
93	Antriebswelle		1
94	Keilriemen	180J	1
95	Kreuzschlitzschraube	M8x40	8
96	Kreuzschlitzschraube	ST4x15	6
97	Unterlegscheibe		6
98	Trittplatte		1
99	Führungsrolle, hinten		1
100	Unterlegscheibe, flach	8x16	2
101	Inbusschraube	M8x60	2
102	Laufband		1
103	Kreuzschlitzschraube	ST4x14	5
104	Motorabdeckung		1
105	Handpulskabel		1
106	Computerkabel (Computer)		1
107	Computerkabel (Stütze)		1
108	Computerkabel		1
109	Kabelschutz		1
110	Feder für. Steigungsverstellung		1
111	Handpulssensor		2
112	Kreuzschlitzschraube		2



GESAMT-SPRENGZEICHNUNG

Stand: 08/2009 Änderungen vorbehalten



Das STAMM Sport & Freizeit GmbH Serviceteam ist für Sie da:

Telefon: +49 (0) 1805/346412
Mo - Fr 9.00 – 18.00 Uhr (14 Ct./Min. aus d. Festnetz d. Dt. Telekom)
Fax: +49 (0) 2261 / 547-77
E-Mail: service@stamm-online.de
Internet: www.stamm-online.de
Postanschrift: Stamm Sport & Freizeit GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach

Nachspann

Laufband Runner Pro Bedienungsanleitung Artikel Nr. FLOM1530CA

